Памятка для подростков
«Как бросить курить?!»
Практические и теоретические советы.

Совет №1

Если вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** хотите бросить курить, вам необходимо прежде всего срочно повзрослеть! Возможно, курение - лишь отражение вашего максималистского и в чем-то безответственного взгляда на жизнь. Если вы курите, чтобы успокоиться после "полосы невезения", подумайте, почему вам не везет? Может, потому, что вы опять же не умеете предвидеть последствия своих действий? Посему возможно, что вы легче избавитесь от сигареты, стоит вам поменять подход к жизни в целом.

Совет №2

Возможно, вам поможет бросить курить ухудшение вашего самочувствия - особенно если вы от частых болезней начнете откровенно терять деньги. Лучший способ бросить курить - это появившаяся необходимость беречь свое здоровье, и в частности, мозги. Когда интеллект становится дороже сигареты - этого достаточно, чтобы расстаться с ней безболезненно. Вообще, когда у человека в жизни есть то, чем ему жалко пожертвовать ради сигареты, - тогда ему будет проще бросить курить. Кстати, Ландау, всемирно известный физик, Лауреат Нобелевской и дважды Лауреат Сталинских премий, рассказывал, что выкуренная сигарета понижает его интеллектуальные способности на два - три дня.

Совет №3

Почитайте внимательно в разделе Вредность статью о последствиях, вызываемых курением, и страх расстаться со своей жизнью преждевременно (лет так на 20-30 раньше) должен помочь вам преодолеть никотиновую зависимость. Рекомендую распечатать статью и штудировать ее перед каждым желанием закурить.

Совет №4

Выберите день и час, когда вы бросите курить, скажем, через неделю после того, как вы впервые прочитали эти строки. Не очень важно, какой именно это будет час и день, выберите на свой вкус. Но сделайте это сейчас: день ____ время ____ Не нужно курить меньше обычного до выбранного времени. Помните, что курение само по себе не решает абсолютно никаких проблем. А отказ от курения не прибавит вам новых и не ухудшит старые, если таковые имеются. Всегда имейте это в виду, и, если случаются какие-

нибудь неприятности или возникают проблемы, они не должны служить извинением того, что вы опять закурили.

Совет №5

Никому не говорите о том, что бросаете курить. Не ждите ни от кого ни похвалы, ни поддержки. То, что решили, - личный подарок самому себе, и никто по достоинству не сможет оценить ваши намерения. А если кто-нибудь заподозрит неладное и спросит: "Вы бросили курить?", скажите что-то вроде: "Может, когда-нибудь и брошу". Если сами не будете слишком афишировать свой подвиг, никто ничего и не заметит. А именно это как раз и нужно, потому что (помните!) это ваш личный подарок самому себе. И кто знает, возможно, лучшего для себя вы никогда раньше не делали.

Совет №6

Как и прежде, всегда носите с собой сигареты и спички: вы всегда будете уверены в том, что у вас действительно есть выбор. Помните, что никто не собирается отнять у вас сигареты и спички и лишить возможности выбора. Когда у человека нет того, что ему очень хотелось бы иметь, или когда у него отнимают что-то желанное, он неизбежно испытывает чувство лишения, которое ведет к озлобленности и раздраженности. Вы тоже, бросив курить, испытаете такое чувство. И когда это случится, остановитесь и скажите себе: "Никто не отнял у меня ни сигарет, ни спичек, так что возможность выбрать у меня есть. Я могу курить. Я хочу курить. Но сейчас я выбираю НЕ курить".

Совет №7

Бросив курить, вы будете экономить кучу денег и для большей эффективности складывайте их в копилку. При накоплении приличной суммы покупайте себе красивые подарки, как бы в награду за то, что вы бросили. Вы увидите, что это не малые деньги. Наконец, избавившись от курения, вы избавите себя от кашля, перестанете портить зубы, ваша кожа не пожелтеет в сорок лет, как пергаментная бумага, знакомые не будут шараться от вас из-за неприятного запаха изо рта. В конце концов, неужели вам не надоело зависеть от этих коротеньких палочек? Неужели вас не угнетает мысль, что вы себе не хозяин?